

## Erschütterung

Traumabarbeitung/Therapie bedeutet gemeinsam, begleitet und in kleinen Schritten ganz vorsichtig einen Weg zu gehen.

Stell dir vor du fährst mit dem Rad, es kommt zu einem Sturz, du fällst und verletzst dein Knie, deinen Arm, kannst nicht aufstehen, bist weit weg von zu Hause, hast keinen Proviant, es wird schon dunkel und kalt, du fühlst dich hilflos, ängstlich. Dein Rad ist ruiniert.

Du spürst körperliche Schmerzen, geistig ohnmächtig, empfindest innerlich Angst - ausweglos.

Käme jemand, der Vorwürfe macht, oder Dich am Arm packt, zum Aufstehen und Weiterfahren zwingt – :

Der Körper würde nicht funktionieren.

## Wie würde tatsächlich Hilfe aussehen?

Erstmal würde dich jemand ansprechen, sanft und ruhig. Er würde fragen, wie es dir geht, wo die Schmerzen sind. Er würde dein Knie, deinen Arm stabilisieren, dich nach deinem Namen fragen, erfragen, wer zu erreichen ist von deinen nahen Menschen, er würde dich an den Rand des Weges bringen, ganz vorsichtig, dich stützend. Er würde dir eine Decke um die Schultern legen, dir zu trinken geben, dich beruhigen.

Jetzt erst würde er deine Wunden reinigen, sie verbinden, fragen was sich gut anfühlt und dich auffordern gleich stopp zu rufen, wenn etwas Schmerzen verursacht.

Er würde dich nach Hause bringen, an einen sicheren Ort. Vielleicht kannst du selbst gehen, deinen Körper bewegen, mit seiner Unterstützung – Schritt für Schritt – ganz langsam. Er würde dir nahe Menschen bitten an deiner Seite zu sein, in Rufnähe, damit du jemand zur Seite hast, wenn Du jemanden brauchst, und genug Zeit für Dich allein, wenn Du Ruhe und Gespräch mit Deinem Innersten, allwissenden, Selbst benötigst.

Er würde in regelmäßigen Abständen nach dir sehen, er würde sich interessieren, wie sich dein Tag anfühlt, ob du mehr oder weniger, und vor allem Was genau du sonst noch brauchst.

Er würde nach deinen Wunden sehen, sie pflegen, saubere Verbände anlegen. Er würde deine Wunden gut vor weiterer Verletzung schützen, indem er dir beibringt, achtsam mit deinen Bewegungen zu sein. Vielleicht brauchst du noch Stützen oder Schienen?

Solange, bis eine dünne Haut über die offenen Stellen wächst, sich eine Narbe anschickt zu bilden.

Er würde dir helfen neue Bewegungen zu probieren, und dabei nicht zu weit zu gehen. Bis du sicher bist.

Jetzt erst, wenn Du ganz sicher bist, ist es Zeit sich zu erinnern und es auszusprechen. Vielleicht.

Warum vielleicht? – Nicht immer ist es notwendig alles auszusprechen. Manches darf unausgesprochen bleiben. Es ist und bleibt bei Dir als Teil deines Lebens, deiner Erfahrung. Es gehört dir ganz allein. Die Narbe darf bleiben. Sie ist Zeugnis dieser Erfahrung, die du zu einem Schatz verwandelt kannst, wenn du respektvoll und sorgsam mit Dir und deiner Verletzung umgehst.

Nur Du allein entscheidest, wer den Schatz berühren darf.

Wird Deine Seele verletzt geschieht genau dasselbe. Eben auf seelischer Ebene.

Und:

## Der Mensch in 3 D – Körper/ Geist/ Seele.

Eine Erschütterung in einer unserer Dimensionen hat eine Entsprechung in den anderen Dimensionen unseres SEINS.

Eine seelische Verletzung/Erschütterung drückt sich auch körperlich (Emotionen, Schwäche, ...) und geistig (Affekte, Impulse, Panik, Konzentration, ...) aus.

Eine seelische Verletzung/Erschütterung braucht dieselbe Unterstützung, Geduld, Fürsorge und Achtsamkeit wie die körperliche Wunde.

Auch hier besteht die Unterstützung der Narbenbildung darin eben nicht in der Wunde zu bohren und sie ständig zu untersuchen.

Es geht darum die Dimensionen des Menschen gemeinsam im Blick zu behalten. Eine offene Wunde braucht Sicherheit, Aufmerksamkeit und Unterstützung.

Wir Menschen funktionieren wie ein Mobile. Ist alles gut, so bewegt es sich als leises Schwingen, es ist in Bewegung, stabilisiert sich selbst, lebt und ist vital.

Wird ein Element angestoßen durch Erschütterung/Verletzung und fängt an zu straucheln, so gerät unser System in Unruhe, bis alles möglicherweise kippt. Wird ein Element langsam und rechtzeitig beruhigt, so kommen wir wieder in die vitale Situation.

## Warum Hilfe?

Es gibt Situationen, da kommt man alleine nicht weiter. Warum? – der Mensch ist ein soziales Wesen uns ist nur gesund in Verbindung mit anderen, wohlwollenden, mitfühlenden Menschen.

Bist du verletzt/erschüttert ist es daher umso logischer andere Menschen zu benötigen, die Beistand und Hilfe bieten.

